

XI JORNADAS DE REDES DE INVESTIGACIÓN EN DOCENCIA UNIVERSITARIA

Retos de futuro en la enseñanza superior:
Docencia e investigación para alcanzar la excelencia académica



ISBN: 978-84-695-8104-9

XI JORNADES DE XARXES D'INVESTIGACIÓ EN DOCÈNCIA UNIVERSITÀRIA

Reptes de futur en l'ensenyament superior:
Docència i investigació per a aconseguir l'excel·lència acadèmica

Coordinadores

María Teresa Tortosa Ybáñez

José Daniel Álvarez Teruel

Neus Pellín Buades

© Del texto: los autores

© De esta edición:

Universidad de Alicante

Vicerrectorado de Estudios, Formación y Calidad

Instituto de Ciencias de la Educación (ICE)

ISBN: 978-84-695-8104-9

Revisión y maquetación: Neus Pellín Buades

Percusión corporal y depresión. Aproximación metodológica según el método BAPNE

F.J. Romero-Naranjo¹, A.A. Romero-Naranjo²

¹Departamento de Innovación y Formación Didáctica. Universidad de Alicante

²Departamento de Psicología de la Salud y Psicología Social. Universidad de Barcelona

RESUMEN

El movimiento como recurso terapéutico ofrece unas posibilidades muy amplias para los diferentes tipos de patologías debido a su carga emocional. La percusión corporal, en concreto el método BAPNE, le aporta al paciente con depresión recursos para su mejoría gracias su impacto en el desarrollo de las habilidades de comunicación, la expresión creativa, el trabajo inclusivo y la emergencia de una imagen corporal positiva a través del diálogo corporal. Las actividades propuestas se articulan desde el punto de vista de la bioenergética, por lo que se postulan tres formas principales de arraigamiento del cuerpo: la mirada, las manos y los pies según Lowen. Estos son los canales básicos que se trabajan a través del movimiento en relación al método BAPNE con la intención de estructurar claramente su aplicación práctica basada en las relaciones igualitarias para mejorar en el aspecto socio-afectivo. El método BAPNE, desde el punto de vista psicológico y neurológico, le aporta al paciente todas las herramientas posibles para su correcta mejoría.

Palabras clave: percusión corporal, depresión, estimulación y movimiento.

1. INTRODUCCIÓN

El método BAPNE ofrece la posibilidad de actuar directamente sobre pacientes con depresión a través de unas estrategias específicas que le permitan mejorar en el aspecto socio-afectivo. Mediante la realización de unas actividades específicas grupales en las que se potencian las tres formas de arraigamiento a través de la mirada, las manos y los pies, con un amplio nivel de atención, observamos una constante entre todos los pacientes: “se sienten absorbidos por estas actividades”. Ello implicaba que perdían la noción del tiempo durante la realización de las actividades del método BAPNE al estar absorbidos por las mismas cuyo foco de conciencia se reduce a la actividad misma.

Desde el punto de vista psicológico se conoce como “estado de Flow” y su relación con pacientes con depresión puede ser de gran ayuda al ser una herramienta para abstraerles de sus problemas personales.

A través de este artículo contribuimos desde el punto de vista metodológico a la formación y generación de conocimiento en referencia a la depresión. Para ello, el proceso de enseñanza-aprendizaje articulado mediante herramientas específicas según el método BAPNE contribuye a una mejora eficaz y precisa en el ámbito de la salud.

1.1 *Estado de Flow* y percusión corporal.

El investigador que teorizó y sistematizó este estado es Mihaly Csikszentmihalyi que definió flujo (flow) como “el estado en el cual las personas se hayan tan involucradas en la actividad que nada más parece importarles; la experiencia, por sí misma, es tan placentera que las personas la realizarán incluso aunque tenga un gran coste, por el puro motivo de hacerla” (Csikszentmihalyi, 1990). La aportación de este autor al realizar una taxonomía específica en el campo de la motivación, abrió un campo nuevo de investigación donde posteriores autores como Ames & Archer (1984, 1987, 1988, 1992) lo investigaron desde el punto de vista psicológico. En lo que respecta a su relación con la depresión destacan las publicaciones de Lewinsohn et al. (1980) y Seligman & Csikszentmihalyi (2000); y desde el punto de vista específicamente musical Bakker (2005).

En esta investigación nos centramos en pacientes que poseen depresión dado que están pasando una alteración psiquiátrica o trastorno mental transitorio o permanente que les produce sentimientos de culpabilidad, infelicidad o abatimiento producido por

diversos factores que afectan a la esfera afectiva. Es importante destacar que el paciente que posee depresión no siempre exterioriza tristeza, sino que sus síntomas pueden ser pérdida de interés e incapacidad para disfrutar las actividades lúdicas habituales, como poseer una vivencia frente a la vida poco motivadora.

A través del grupo de investigación del método BAPNE hemos tenido la oportunidad de trabajar con veintidós pacientes con depresión en la provincia de Alicante, realizando actividades específicas de percusión corporal durante ocho semanas, dos horas semanales. Rápidamente observamos que se producía un “estado de Flow” continuo a través de sus experiencias expresadas de forma verbal como: “que rápido se me ha pasado el tiempo”, “la hora se me ha pasado volando”, “cada vez se me pasa la hora más rápido”, “me olvido de todo cuando estoy aquí”, “¿podríamos seguir con estas actividades aunque sea después de las ocho semanas de investigación?”. Todo ello nos llevó a pensar que los pacientes tenían una “distorsión del sentido del tiempo” durante la ejecución de las actividades del método BAPNE a través de la percusión corporal (Romero-Naranjo, 2008).

1.2 ¿Qué es la percusión corporal?

La percusión corporal es el arte de percutirse en el cuerpo produciendo diversos tipos de sonidos con una finalidad didáctica, terapéutica, antropológica y social. Tanto en el campo de las tradiciones musicales como en el mundo del espectáculo, la percusión corporal ha tenido diferentes roles que pueden ser clasificados en unos usos, significados y funciones propios de cada cultura. Por ello, el cuerpo es empleado en sus diversas acepciones como un instrumento acústico, rítmico, tímbrico y dinámico porque está ligado al movimiento con y sin desplazamientos. Es importante destacar que en la actualidad los medios de comunicación y las redes sociales han jugado un papel importante para su difusión debido a su alto contenido visual y estético (Romero-Naranjo, 2013).

2. DESARROLLO DE LA CUESTIÓN PLANTEADA

El propósito de la investigación está en estructurar el programa de actividades del método BAPNE conforme a la taxonomía establecida por Csikszentmihalyi con la finalidad de tener unos procesos exactos mediante unos movimientos concretos y unas melodías adaptadas a un nivel de dificultad asequible.

2.1 Fundamentos básicos del “estado de Flow” al realizar una actividad con percusión corporal.

Según los criterios establecidos por Csikszentmihalyi estructuraremos este apartado en función a los cuatro puntos básicos de este autor para llevar a cabo una actividad a través del método BAPNE para conseguir el “estado de Flow”:

2.1.1 Objetivos específicos. El método BAPNE se fundamenta en el desarrollo de las inteligencias múltiples propuestas por Howard Gardner a través de la percusión corporal. Es importante destacar que ambos autores han publicado conjuntamente Gardner et al. (2002) dado que han observado nexos de unión entre ambas teorías. Cabe destacar que para obtener unas expectativas claras y se puedan percibir unos objetivos concretos, es vital saber cual es el nivel de coordinación de las personas para que los objetivos sean alcanzables en relación a sus habilidades y destrezas psicomotoras y musicales (Vicente-Nicolás, 2010, 2012).

2.1.2 Concentración y enfoque. Las actividades del método BAPNE están concebidas para la estimulación de la atención focal, sostenida, selectiva, alternante y dividida. Las actividades se realizan mayoritariamente en círculo, círculos concéntricos, parejas, cuartetos, etc con lo cual le potenciamos al paciente sus tres formas de arraigamiento grupales a través de la mirada, manos y pies (Lowen, 1985). Es destacable comentar que el aprendizaje es inclusivo lo cual arroja mucho más a las personas en cada una de sus acciones.

POSICIONES CORRECTAS DE ESTIMULACIÓN Percusión corporal y depresión



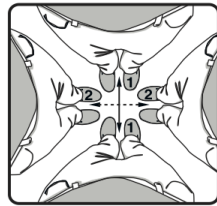
Círculo



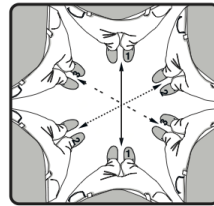
Círculos concéntricos



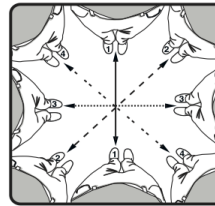
Semicírculo



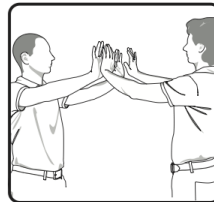
Cuarteto



Sexteto



Octeto



Parejas

© J a v i e r R o m e r o N a r a n j o

Lo que no se recomienda es el trabajo en espejo para pacientes con depresión porque lo que se necesita estimular es el contacto visual y el trabajo comunitario con actividades inclusivas



Espejo

Retroalimentación directa e inmediata. Las actividades abstraen a los pacientes de su conciencia racional para dar paso a la conciencia corporal. A través del ritmo unificado

apoyado en melodías que cantan todos en unísono son conscientes de los éxitos y sus pequeños errores, pero con la sensación de mejora en su conciencia corporal (Alonso-Sanz, 2011, 2013).

2.1.3 *Equilibrio entre el nivel de habilidad y el desafío.*

Las actividades del método BAPNE poseen una respuesta inmediata por parte de los pacientes por diversos motivos:

- A. Nivel asequible a todas las personas.
- B. Actividad *intrínsecamente gratificante*.
- C. Requiere poco nivel de esfuerzo.
- D. Aumenta el nivel de oxitocina al realizar todas las personas el mismo ritmo y melodía.
- E. La ejecución es inclusiva. Todas las personas se sienten arropadas.
- F. La respuesta es inmediata con las actividades que se realizan.

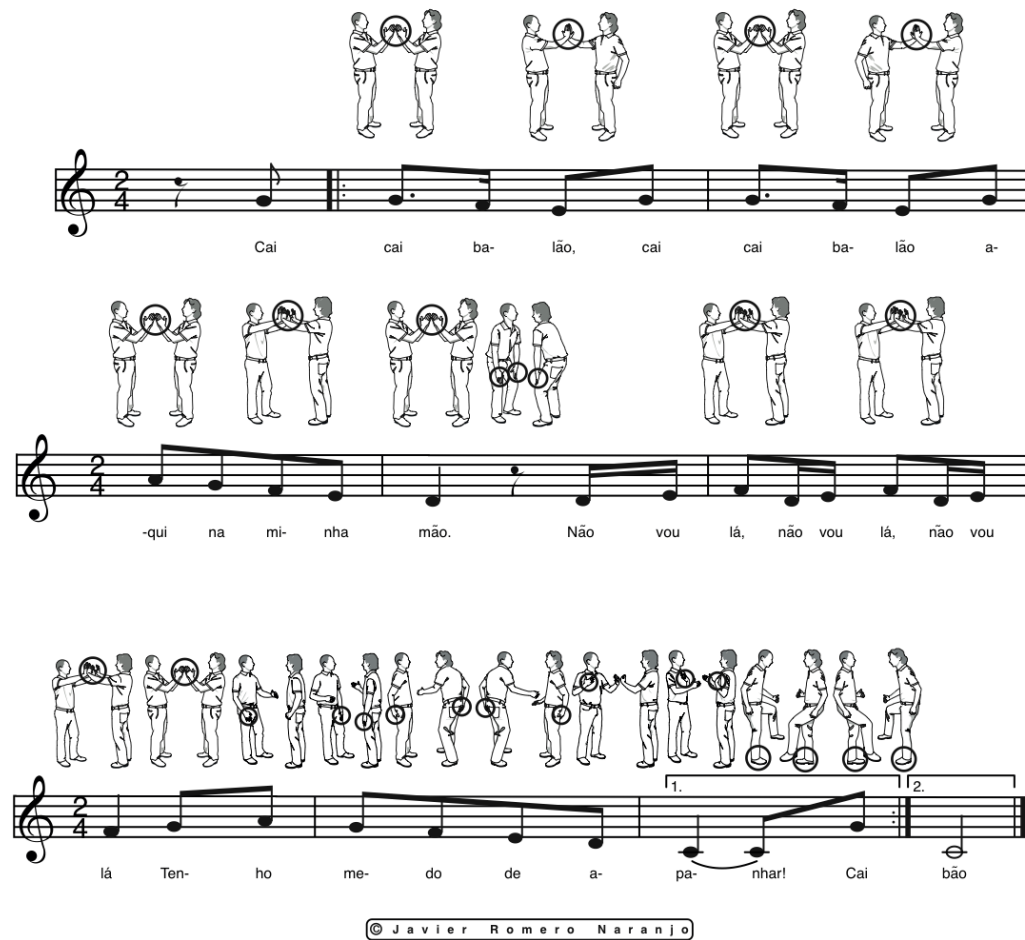
Una propuesta es la siguiente actividad que se articula sobre una melodía tradicional brasileña titulada “Ca cai Balao” a la que se le ha puesto percusión corporal siguiendo indicaciones del Método BAPNE. La forma sugerida es:

- La forma de aprendizaje inicial es siempre en pareja (uno frente a otro), nunca individual.
- Se enseña de forma secuenciada para que el paciente sea consciente de su avance psicomotor.
- La percusión corporal está siempre unida a los acentos prosódicos del texto y la melodía.
- El formato final de la melodía con percusión corporal se articula en dos círculos concéntricos, cambiando de pareja cuando empleamos los pies, dado que aprovechamos el movimiento para desplazarse cada círculo hacia la derecha.

CAI CAI BALÃO

(Tradicional brasileira)

Percusión corporal: **Javier Romero Naranjo**



The musical score is written in 2/4 time and consists of three staves. Each staff is accompanied by illustrations of children performing the song's actions.

Staff 1: The melody starts with a quarter rest, followed by a quarter note on G4, a half note on A4, and a quarter note on B4. The lyrics are "Cai cai ba- lãõ, cai cai ba- lãõ a-". The illustration shows two children holding a balloon between them.

Staff 2: The melody continues with a quarter note on G4, a quarter note on F4, a quarter note on E4, a quarter note on D4, a quarter note on C4, a quarter note on B3, a quarter note on A3, and a quarter note on G3. The lyrics are "-qui na mi- nha mão. Não vou lá, não vou lá, não vou". The illustration shows two children holding a balloon, with one child's hand on the balloon.

Staff 3: The melody starts with a quarter note on G4, a quarter note on F4, a quarter note on E4, a quarter note on D4, a quarter note on C4, a quarter note on B3, a quarter note on A3, and a quarter note on G3. The lyrics are "lá Ten- ho me- do de a- pa- nhar! Cai bão". The illustration shows a line of children holding balloons, with the last child holding a balloon on the ground.

© Javier Romero Naranjo

3. CONCLUSIONES

Las conexiones entre Csikszentmihalyi y Gardner (2002) están presentes cuando las personas entran en estado de flujo. Las actividades pueden estar perfectamente dirigidas, con la intención de desarrollar cada una de las inteligencias múltiples y a su vez estimular todas las áreas del cerebro posibles. A continuación vamos a enumerar los resultados del estado de flujo a través de las actividades con percusión corporal:

- Una *pérdida del sentimiento de autoconocimiento*. Con las actividades de percusión corporal el alumno presta mucha atención en los ejercicios propuestos dado que deja de lado su conciencia racional para dar paso a su conciencia corporal, realizando así una fusión entre acción y conciencia como diría Csikszentmihalyi.

- *Distorsión del sentido del tiempo*, se altera la percepción subjetiva de la experiencia temporal. La percepción del tiempo durante la ejecución de las actividades se altera al estar en estado de flujo, de esa manera que da casi absorto frente a este tipo de actividades.

Suele ocurrir principalmente con melodías africanas gracias a su riqueza rítmica y melódica. Aquí proponemos otra de las melodías empleadas en el Método BANE a la que se le incluye diversas formas de percusión corporal:

Fatu ye

Popular africana

Fa - tu ye sin ya la la lo Fa - tu ye sin ya la la lo -

5 Fa - tu Fa - tu fai fai fa - tu Fa - tu ya la sin ye Fa - tu

9 oh sin ya la la lo Fa - tu

- Un sentimiento de *control* personal sobre la situación o actividad. Durante la ejecución de las actividades y en estado de flujo, la persona siente un control personal sobre la actividad que le permite estar en un estado de “felicidad”.
- Cuando se está en el estado de flujo, las personas llegan a estar absorbidas en sus actividades, y el foco de conciencia se reduce a la actividad misma, *acción y conciencia se fusionan* (Csikszentmihalyi, 1975. p.72). Ello implica que el trabajo en grupo realizado con percusión corporal potencia las tres formas de arraigamiento a través de la mirada, las manos y los pies (Lowen, 1985). Todos los ejecutantes realizan los mismos movimientos, coordinaciones y melodías por lo que se potencia el sentimiento de

comunidad y seguridad y de esta manera probablemente existe un aumento de la oxitocina y disminución de la serotonina.

4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alonso-Sanz, A. (2013). A favor de la Investigación Plural en Educación Artística. Integrando diferentes enfoques metodológicos. *Arte, Individuo y Sociedad*, 25(1), 111-120. Recuperado de <http://revistas.ucm.es/index.php/ARIS/issue/current>
- Alonso-Sanz, A. (2011). Propuesta a estudiantes de Magisterio. Estrategias de diseño de entornos colaborativos desde la Cultura Visual infantil. *Arte, Individuo y Sociedad*, 23(2), 121-134. Recuperado de <http://revistas.ucm.es/index.php/ARIS/issue/current>
- Ames, C. and Ames, R (1984). Systems of student and teacher motivation: Towards a qualitative definition. *Journal of Educational Psychology*, 76, 535-556.
- Ames, C. and Archer, J. (1987). Mother's beliefs about the role of ability and effort in school learning. *Journal of Educational Psychology*, 18, 409-414.
- Ames, C. and Archer, J. (1988). Achievement goals in the classroom: Student's learning strategies a motivation process. *Journal of Educational Psychology*, 80, 260-267.
- Ames, C. (1992). Classrooms, goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84, 261-271.
- Bakker, A. B. (2005). Flow among music teachers and their students: The crossover of peak experiences. *Journal of vocational behavior*, 66(1), 26- 44. Recuperado de http://igitur-archive.library.uu.nl/fss/2006-0727-201238/Bakker_flow_JVB_2005.pdf
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1993). *The evolving self*. New York: Harper Collins.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*. New York: Harper Perennial.
- Custodero, L. A. (1998). Observing Flow in Young Children's Music Learning. *General Music Today*, 12(1), 21-27.

- Gardner, H., Csikszentmihalyi, M., and Damon, W. (2002). Good Business: Leadership, Flow, and the Making of Meaning. Basic Books.
- Martin, J. J. and Cutler K. (2002). An exploratory study of flow and motivation in theater actors. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 344-352.
- Lowen, A. (1985). *El lenguaje del cuerpo: dinámica física de la estructura del carácter*. Herder.
- Lewinsohn, P. M., Mischel, W., Chaplin, W., & Barton, R. (1980). Social competence and depression: the role of illusory self-perceptions. *Journal of abnormal psychology*, 89(2), 203.
- Romero-Naranjo, F. J. (2008a). Percusión corporal en diferentes culturas. *Música y Educación*, 76(4):46-97.
- Romero-Naranjo, F. J. (2008b). *Percusión corporal e inteligencias múltiples. Actes de les VII Jornades de música*. Barcelona: Universidad de Barcelona.
- Romero Naranjo, F. J. (2013). Criterios de evaluación en la didáctica de la percusión corporal – Método BAPNE. *Educatio Siglo XXI. Vol 31.1*.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *The science of optimism and hope: Research essays in honor of Martin EP Seligman*, 415-429.
- Vicente-Nicolás, G. (2010). Las actividades de movimiento en el aula de música: una aproximación a través de los libros de texto. *Educatio Siglo XXI*, 28, (1), 209-226.
- Vicente-Nicolás, G. (2012). Música y movimiento. Variaciones sobre un mismo tema. *Eufonía. Didáctica de la música*, 54, 74-81.